

На правах рукописи



Леготкин Александр Николаевич

**УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-
ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Чайковский 2004

Работа выполнена в Чайковском государственном институте физической культуры и Пермском государственном техническом университете

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, доцент

Медведкова Наталия Ивановна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор

Кузнецов Александр Семенович

доктор педагогических наук, профессор

Чернецкий Юрий Маркович

Ведущая организация:

Пермский государственный педагогический университет

Защита состоится 27 апреля 2004 г. в 11 час. на заседании диссертационного совета КР 311.013.46 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук при Чайковском государственном институте физической культуры по адресу: 617764, г. Чайковский Пермской области, ул. Ленина, 67, ауд. 217.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Чайковского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан 26 марта 2004 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент



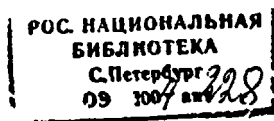
В. Н. Чумаков

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. Социально-экономическая трансформация, происходящая в нашем обществе, влечет за собой большие перемены в мировоззрении и идеологии, образовании и культуре. Происходит ломка представлений в сфере общественной жизни, в ценностных установках людей, жажда личных свобод для полноценного самораскрытия и реализации личности.

Физкультурно-спортивная деятельность учащейся молодежи на этапе профессионального обучения приобретает профессионально-важное значение, поскольку способствует физическому развитию молодого организма, формированию навыков здорового образа жизни, совершенствованию культуры двигательной активности и обеспечивает психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди студентов обусловлена не только запросами и правами личности молодых людей, но и возрастными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, а также "социальным заказом" общества на подготовку высококвалифицированных специалистов. Эти положения нашли отражения в Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от. 29.04.99 №80-ФЗ. На основании этого закона с учетом других основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе, составлена примерная программа по учебной дисциплине "Физическая культура" (В.И. Ильшич, Ю.И. Евсеев, 2000). В соответствии с этой программой, целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.



Одним из ведущих принципов государственной образовательной политики становится гуманистическая направленность обучения, определяющая приоритет общечеловеческих ценностей, создание условий для всестороннего развития личности: на основе личностно-ориентированного подхода. Такой подход позволяет создавать для студентов такие условия, которые бы способствовали процессу самореализации, творческой активности и личностного роста. Он обуславливает необходимость в совершенствовании содержания занятий по физической культуре в вузе, в повышении их образовательной и оздоровительной эффективности.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют, о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи (К.К. Кардалис, 1990; А.В. Дзюбалов, 1991; А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак, 1993; М.Я. Виленский, 1993; Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, 1994; В.М. Выдрин, 1995; Г.М. Соловьев, 2002 и др.). Вместе с тем уровень двигательной активности понижается не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов (А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак, 1993; Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, 1994; Н.И. Пономарев, 1998; А.В. Лотоненко, 1998; В.Г. Шилько, 2002 и др.). На протяжении последних десятилетий сложилась тревожная тенденция в снижении уровня здоровья молодежи. Растет численность учащейся молодежи, отнесенных по состоянию здоровья к специально-медицинской группе. По результатам выборочных исследований в различных вузах страны число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, достигает 30% (А.П. Кизько, 2000; В.И. Григорьев, 2001; А.Б. Артемов, А.И. Качурин, 2002; П.А. Рожков, 2002 и др.).

Противоречие определяется запросами социальной практики в повышении физической готовности выпускников ВУЗов к эффективной производственной деятельности, с одной стороны, и, с другой, отсутствием мотивационно-

ценностных ориентаций студенческой молодежи в области физической культуры и спорта.

В различных видах спортивной борьбы использование игрового метода позволяет не только повысить эмоциональный фон и интерес к занятиям, но и осуществлять повышение эффективности физической подготовки (В.М. Игуменов, Р.А. Пилоян, Г.С. Туманян, 1986). Опыт ведущих тренеров страны показывает, что на начальных этапах многолетней подготовки спортсменов наиболее целесообразно использовать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, 1978).

Однако эффективность использования элементов единоборств в комплексе со спортивными и подвижными играми в разных частях занятия для повышения физической подготовленности студентов технических ВУЗов ранее не изучалась.

Проблема исследования - повышение эффективности физической подготовки студентов технического вуза.

Объект исследования: процесс улучшения физического состояния студентов технического вуза.

Предмет исследования: вариативная программа улучшения физического состояния студентов

Цель исследования - изучение влияния спортизированных занятий с использованием спортивной борьбы на динамику показателей физического состояния студентов горно-нефтяных специальностей.

Гипотеза. Предполагалось, что эффективность физической подготовки студентов повысится, если регулярно использовать технологии подготовки борцов вольного стиля, по физическому воспитанию в процессе академических занятий.

Задачи исследования:

1. Выявить роль спортизированного физического воспитания с использованием борьбы для студентов горно-нефтяных специальностей.

2. Изучить мотивационно-ценностные ориентации и интересы студентов 1-2 курсов по отношению к физкультурно-спортивной деятельности.

3. Определить исходный уровень физической подготовленности студентов, поступающих в технический университет за период с 1992 по 1999 гг., и эффективность физической подготовки по действующей в ВУЗе программе.

4. Разработать вариативную часть программы по физическому воспитанию с использованием спортивной борьбы для студентов 1-2 курсов технического вуза и проверить ее эффективность.

Методологическую основу исследования составляют современные научные представления психологической теории деятельности (П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), концепция личностно - ориентированного образования В.В. Серикова, основные научные положения теории образования в области физической культуры (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, Г.Г. Наталов, Ю.М. Николаев, А.В. Лотоненко), теории спорта (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, Ю.В. Верхошанский, Ю.В. Менхин), теории и методики спортивной борьбы (В.М. Игуменов, Г.С. Туманян, Б.А. Подливаев, Р.А. Пилюян, Б.И. Тараканов, В.К Григорьев).

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) антропометрические измерения;
- 4) методы функциональной диагностики;
- 5) анкетирование и интервьюирование;
- 6) контрольные испытания физической подготовленности;
- 7) методы математической статистики.

На первом, теоретико-поисковом этапе исследования (1999-2000 гг.) изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература по проблеме исследования проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях, включая диссертационные работы, сопряженные с темой изыскания. Изучался уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов при поступлении в технический университет, разрабатывалась программа занятий для студентов.

На втором этапе в период с сентября 2000 г. по июнь 2002 года проводился педагогический эксперимент по выявлению эффективности проведения практических занятий по разработанной нами программе физического воспитания студентов 1 - 2 курсов. В педагогическом эксперименте приняли участие две учебные группы студентов ГНФ специальности «Бурение нефтяных и газовых месторождений». На этом этапе также осуществлено и внедрение результатов в педагогическую практику высших учебных заведений.

На третьем этапе (2002-2004 гг.) проходила обработка всех данных, написание диссертации, разрабатывались практические рекомендации.

Научная новизна:

- разработана вариативная часть программы по физическому воспитанию студентов технического вуза с применением средств борьбы и выявлена ее эффективность;

дано научное обоснование целенаправленного использования нетрадиционных для физического воспитания студентов борцовских игр (регбола и других) и выявлена их высокая эффективность в развитии физических способностей студентов.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная вариативная часть программы физического воспитания может использоваться в других ВУЗах.

Материалы работы позволяют существенно дополнить существующую программу по предмету «Физическая культура» и методику развития физических качеств студентов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Улучшение физического состояния студентов может быть достигнуто внедрением в учебный процесс элементов спортивной борьбы в вариативную часть программы.

2. Использование средств спортивной борьбы с широким применением соревновательно-игрового метода (спортивных и подвижных игр с элементами единоборств), а также средств самоконтроля воспитывают интерес у студентов к

занятиям физической культурой, усиливают мотивацию к физическому самосовершенству, повышают качество индивидуализированных занятий, что ведет в свою очередь к улучшению физического состояния.

3. Апробированная вариативная программа по физическому воспитанию в ВУЗе обеспечивает у студентов формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Материалы диссертация внедрены на кафедре физической культуры Пермского государственного технического университета

Апробация работы. Основные материалы диссертации докладывались на Всероссийских научно-практических конференциях (Пермь, 2001, 2002, 2003), Всероссийской межвузовской научно - практической конференции (Чайковский, 2002), обсуждались на заседании кафедры физической культуры ПГТУ (2000-2004 гг.). По теме диссертации опубликовано 6 печатных работ.

Структура и объем диссертация. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка изучаемой и цитируемой литературы, приложений и актов о внедрении. Работа изложена на 173 страницах компьютерного текста, содержит 39 таблиц, 23 рисунка, 7 приложений. Список литературы включает 273 источника, из них: 261 отечественных и 12 на иностранных языках.

Во **введении** раскрывается актуальность темы исследования; формулируются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи; характеризуется методологическая основа, этапы и методы исследования; научная новизна, практическая значимость.

В **первой главе** «Современное состояние физического воспитания в вузах» проведен аналитический обзор научно-методической литературы по выявлению путей совершенствования физического воспитания студентов вузов. **Вторая глава** содержит описание методов и организации исследования. **В третьей главе** «Обоснование экспериментальной программы физического воспитания студентов технического вуза» изучены мотивационно-ценностные ориентации и интересы студентов 1-2 курсов по отношению к физкультурно-спортивной деятельности, определен исходный уровень физической подготовленности студентов и

эффективность физической подготовки по действующей в вузе программе за период с 1992 по 1999 гг. **В четвертой главе** «Программа экспериментальных занятий по физическому воспитанию студентов технических вузов и оценка эффективности педагогических воздействий» изложено программное содержание экспериментального курса и методические особенности проведения практических занятий по физической культуре со студентами 1-2 курсов, выявлена эффективность экспериментальной программы. **В пятой главе** подведены итоги и проанализированы результаты исследования. **В выводах** обобщены основные результаты исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

На основе изучения, анализа и обобщения специальной литературы установили, что в научных и научно-методических публикациях большинство авторов отмечают необходимость перестройки всей системы физического воспитания. Для этого требуется в полной мере учитывать особенности личности, отвечать их потребностям, мотивам, интересам и склонностям (В.К. Бальсевич, 1988, 1990;1994, 1995; Л.И. Лубышева, 1992, 1993, 1994; Ю.М. Николаев, 1998;Н.И. Пономарев, 1998; В.И. Столяров, 1998; А.В. Лотоненко, 1998 и др.). Одним из направлений совершенствования физического воспитания (ФВ) студентов в настоящее время является его спортизация, где технологии спортивной тренировки используются в решении задач ФВ (укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования двигательных умений, передачи студентам специальной системы знаний для осознанного применения ими средств и методов физической культуры (ФК) и др.). Виды спорта при этом выступают как операторы конверсии - носители определенных технологий и факторы формирования программ по ФВ студенческой молодежи в вузе, так как спортивная деятельность является привлекательной и важной формой функционирования ФК (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995; А.В. Лотоненко, 1997; Г.И. Мокеев, 2000; В.И. Григорьев, 2001; Л.Б. Андрюшенко, 2002 и др.).

Целенаправленным использованием отдельных видов спорта можно добиться высоких показателей физической подготовленности (ФП) и профессиональных качеств личности (В. А. Петьков, 1999 и др.).

В настоящее время большую популярность среди студентов-юношей технических вузов имеют такие виды спорта как футбол, баскетбол, борьба и др. Использование этих видов спорта облегчает решение одной из важнейших задач ФВ: сначала сформировать интерес, а затем - потребность в занятиях физической культурой и спортом. Только тогда можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности (ЯИ. Лубышева, 2001; В. И. Григорьев, 2001; Л.Б. Андриюшенко, 2002 и др.).

Среди многих факторов, влияющих на физическое состояние студентов, особое внимание уделяется уровню физической подготовленности (ЯЮ. Аверина, 2000; НА. Цыба, Г.А. Зайцева, М.М. Элланский, 2000 и др.).

Имеет важное место комплексный подход в разработке вопросов ФП. Предпочтение отдается равномерному развитию основных двигательных качеств при помощи комплексов круговой тренировки. Многочисленные экспериментальные исследования убедительно свидетельствуют о том, что наибольшим оздоровительным потенциалом обладают глобальные физические нагрузки смешанного и аэробного характера (И.А. Криволанчук, 2002 и др.).

Многие авторы также считают, что на занятиях должны широко применяться спортивные и подвижные игры, гармонично используемые в учебном процессе по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств (С.М. Толмачев, 1992; А.Г. Семенов, 1997 и др.).

Исследование особенностей физической подготовленности студентов-юношей технического вуза выявление их интересов в области физкультурно-спортивной деятельности

- С целью оценки уровня ФП юношей Пермского государственного технического университета (ПГТУ), поступивших на 1 курс университета, мы

провели исследование результатов контрольных упражнений за последнее десятилетие по трем показателям: быстроты, силовой выносливости и общей выносливости (рис. 1).

Анализируя результаты контрольных упражнений, можно отметить, что:

Во-первых, ФП студентов, поступивших в ГОТУ (с 1992 по 1999 гг.), имеет тенденцию к снижению по показателям бега на 100 метров, 3000 метров. подтягиваний на перекладине, что согласуется с данными разных исследователей (А.Г. Хоружев, 1993; Н.И. Медведкова, 1995; Н.М. Сумарукова, 1997; ЛЮ. Аверина, 2003 и др.), которые показывают общее ухудшение здоровья и физической подготовленности школьников, будущих студентов, в целом по стране.

Во-вторых, средние результаты студентов, поступивших на 1 курс горно-нефтяного факультета (ГНФ) хуже, чем в среднем по университету, за исключением подтягивания на перекладине.

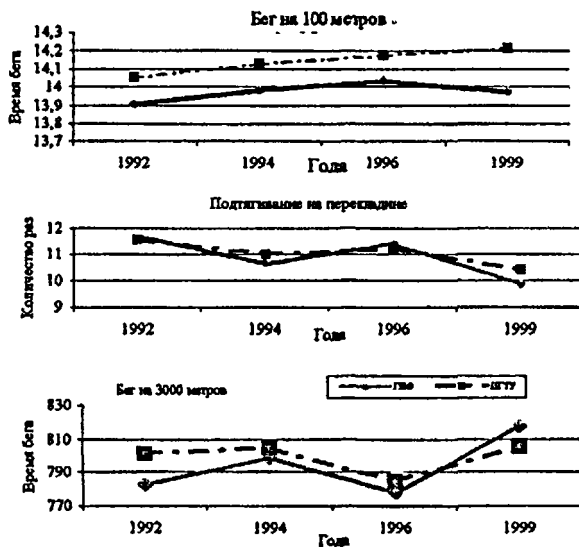


Рис. 1. Уровень физической подготовленности студентов, поступивших на 1 курс ПГТУ и ГНФ, с 1992 по 1999 годы (выборочно)

Динамика результатов физической подготовленности студентов в течение двух лет обучения (с 1999 по 2001 г.) показывает снижение эффективности занятий по ФК на ГНФ. Так результаты бега на 100 м снизились с 13,98 до 13,96 с, бега на 3000 м - с 818 до 812с ($P>0,05$), результат в подтягивании вырос на 0,7 раз (до 10,6 раза).

Уровень здоровья абитуриентов, поступающих на ГНФ, снижается, что показывают результаты медицинского осмотра студентов 1 курса 1999 и 2000 г. (табл. 1).

Из табл. 1 видно, что число студентов, отнесенных к основной группе на ГНФ в 2000 г., снизилось на 16,2% по сравнению с 1999 г., а численность в группах специального медицинского отделения увеличилась на 12,7%, это почти в 2 раза!

Таблица 1

Распределение студентов по различным медицинским группам (в процентах)

Год	Кол-во студентов основной группы	Кол-во студентов подготовительной группы	Кол-во студентов спец. медицинской группы	Кол-во освобожденных
1 курс ГНФ1999г.	79,6	2,6	14,6	3,2
1 курс ГНФ2000г.	63,4	5,8	27,3	3,5
1 курс ПГТУ1999г.	69,0	6,7	20,1	4,2
1 курс ПГТУ2000г.	69,8	7,5	18,9	4,1

Особое место в развитии ФВ молодежи играют их интересы в области физкультурно-спортивной деятельности (ФСД). Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения молодых людей в ФСД

Социологическое исследование, проведенное на ГНФ со студентами 1-2 курсов, показало следующее:

1) Большинство студентов (78,7%) положительно относятся к ФКиС, высоко оценивают социальную значимость физической культуры в жизни общества и развитии личности. Считают ее важнейшим элементом общей

культуры человека Главной ценностью они считают укрепление здоровья человека. Однако активно занимаются физкультурно-спортивной деятельностью только 22% студентов-юношей ГНФ.

2) Наибольшее влияние на уровень интереса оказывают такие объективные факторы, как улучшение качества занятий физическими упражнениями, проведение их в соревновательно-игровой форме, а также возможности выбора вида спорта, где предпочтение отдается спортивным играм и единоборствам.

Содержание экспериментальной программы и методические особенности проведения занятий в студенческих группах

Во все времена физическое воспитание было одним из средств подготовки человека к труду и приспособления к социальной среде. Процесс подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности (физическая составляющая) строится, как сложноорганизованная саморегулирующая система. Одной из функций такой системы является управление, которое включает в себя: анализ и оценку особенностей физического состояния студентов; программу физической подготовки; систему методов педагогического контроля и самоконтроля и систему коррекции программы в случае расхождения плановых показателей физической подготовки с реальными показателями, выявленными в процессе контроля (табл. 2).

В соответствии с теорией периодизации тренировок Л.П. Матвеева (1991) и спецификой обучения студентов в вузе, мы разбили 2 учебных года на четыре этапа (по семестрам). В свою очередь каждый этап разбили на 3 подэтапа (мезоцикла): 1-й - подготовительный (адаптация основных систем организма к физическим нагрузкам); 2-й - набора формы (оптимальное развертывание физических и функциональных возможностей на фоне преимущественного развития силовых качеств); 3-й - поддержания формы (поддержание достигнутого уровня).

Экспериментальная программа по ФВ студентов спортивно-ориентированной направленности

Компоненты подготовки	Начально-подготовительный этап	1-й основной этап (начально-углубленной подготовки)	Специально-подготовительный этап	2-й основной этап (совершенствования)
1	2	3	4	5
Цель	Улучшение физического состояния студентов с учетом их мотивационно-ценностных ориентаций, потребностей и интересов (привлечение молодых людей к систематическим занятиям ФКиС)			
Основные задачи по видам подготовки:				
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о роли ФК в развитии личности, ЗОЖ, о методах анализа физической подготовленности, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок и т. п.			
Специально-психологическая	Формирование ценностного отношения к ФКиС, формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения. Формирование активной жизненной позиции, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях. Формирование мотивации к занятиям ФКиС, к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим физическим нагрузкам			
Методико-практическая	Формирование знаний и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам; умений саморегуляции и навыков самоконтроля и др.			
Практическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств борьбы (ОРУ, СПУ, технико-тактических заданий), спортивных и подвижных игр с элементами единоборств			
Система контроля:				
–организация системы подготовки	Систематичность и посещаемость занятий, характер и величина, направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки			
–творческой подготовки	Написание реферата, уметь отвечать на контрольные вопросы			
– специальной психологической	Определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; отношения к занятиям, инвентарю, окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости			
– ФП	Сдача контрольных нормативов			
– ТП	Степень владения основами единоборства	Степень владения элементами базовыми ТТД борьбы, навыками ведения борьбы	Степень владения ТТД и навыками их применения в УТС	Эффективность и надежность ТТД в условиях ведения поединка, овладение несколькими приемами самозащиты

1	2	3	4	5	
-врачебный	Эталонное медицинское и педагогическое обследование физического состояния (физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности) студентов				
Методы регламентации занятий	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, интервальный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	
Средства	ОРУ, легкоатлетические упражнения, эстафеты, спортивные и подвижные игры с элементами единоборств, имитация упражнения				
		СПУ, УТС	СПУ, УТС	СПУ, УТС	
Основные параметры физических нагрузок:					
Кол-во занятий (в семестр)	34	34	34	34	
Продолжительность (мин)	90	90	90	90	
-удельный вес ОФП (%)	75	50	50	25	
-удельный вес СП (%)	25	50	50	75	
Моторная плотность	65-75	75-85	75-85	80-90	
Объем работы (%) в зонах интенсивности:					
	1 зона (ЧСС до 130 уд/мин)	20-30	15-25	20-25	15-20
	2-я (ЧСС 130-150 уд/мин)	30-50	30-50	30-50	30-50
	3-я (ЧСС 150-180 уд/мин)	20-30	25-30	25-30	30-35
	4-я (ЧСС 180 уд/мин и выше)	2-4	2-6	2-6	2-8
Место занятий	Стадион «Динамо», игровой спортивный зал, игровая площадка, оборудованный зал борьбы				

Примечание: ОРУ – общеразвивающие упражнения; ОФП – общефизическая подготовка; СП – специальная подготовка; СПУ – специально-подготовительные упражнения; ТПП – технико-тактическая подготовка; ТТД – технико-тактические действия; УТС – учебно-тренировочные схватки.

Основное время занятий (учебно-тренировочный материал, рассчитанный на 4 этапа) поделили следующим образом: 50% времени на общефизическую подготовку (ОРУ, легкоатлетические упражнения, спортивные игры) и 50% на специальную подготовку с применением спортивной борьбы, спортивных и подвижных игр с элементами единоборств (табл. 3).

Примерный план распределения учебного материала двухгодичного обучения студентов технического вуза (в часах)

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	1-й семестр	2-й семестр	3-й семестр	4-й семестр
Теоретический	8-10	8-10	8-10	8-10
Методико-практический	2	2	2	2
ОФП	34	20-22	18-20	8-10
Специальная подготовка:				
-СФП	6-8	12-14	14-16	18
-ТПП	4	10-12	12-14	18
Контрольный	8	8	8	8
Врачебный контроль	2	2	2	2
Общее кол-во часов	68	68	68	68

К основным методическим особенностям проведения занятий мы относим следующие:

1) Занятия проводились со спортивной направленностью по специализации вольная борьба. Все они формировались на комплексной основе, с широким диапазоном средств физической подготовки, структуры средств подготовки (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных).

2) Характерной особенностью занятий на основном отделении является обязательное использование широкого арсенала общеразвивающих упражнений в подготовительной части поточным и фронтальным методом, позволяющих обогатить двигательный опыт студентов, а также оказывать тренирующее воздействие на различные мышечные группы, увеличить моторную плотность занятий. Объем этих упражнений зависит от решаемых текущих педагогических задач урока и составляет 25-50% времени занятия.

3) Широко использовался соревновательно-игровой метод на каждом учебно-тренировочном занятии. На занятиях применялись спортивные и подвижные игры с элементами единоборств (регбол, мини-регби; игры в касания, теснения, перетягивания и др.), эстафеты, что обусловлено, не только стремлением снизить монотонность урока, но и в большей мере для

совершенствования функциональной подготовки, развития ловкости и скоростно-силовых качеств у студентов.

4) В борьбе наиболее эффективно применение нагрузок смешанного воздействия. Поэтому на всех учебных занятиях задавалась физическая нагрузка, направленная на повышение уровня аэробных и анаэробных возможностей. На занятиях студентам предлагались физические нагрузки широкого диапазона интенсивности с обязательным выполнением нескольких заданий с мобилизацией предельных возможностей организма студентов. Не менее 75 % отведенного времени, упражнения должны выполняться с интенсивностью, при которой ЧСС должна быть выше, чем 130 уд/мин.

5) В конце основной части занятия (20 мин) проводилась силовая подготовка студентов. В нашем исследовании содержание силовой тренировки было направлено на повышение уровня физических качеств (в 1-й мезоцикл преимущественная направленность на силовую выносливость; во 2-й - на силу; в 3-й - на развитие скоростно-силовых качеств). Из-за невозможности проработать все группы мышц на одном занятии мы проводили силовую подготовку по схеме "разведения" (например, первое занятие проводили на развитие групп мышц ног и спины, второе - на развитие мышц плечевого пояса и живота). В комплексы подбирались упражнения, которые одновременно решали задачи развития физических качеств и параллельного овладения двигательными навыками, использовались учебно-тренировочные нагрузки сопряженной и поточно-круговой направленности. При формировании комплексов круговой тренировки мы широко использовали рекомендации ведущих тренеров по различным видам борьбы и советы, данные в системе оздоровительной тренировки «Изогон». Применение кругового метода было предложено с целью достигнуть высокого пульсового режима на занятиях, поскольку последний оказывает значительный следовой эффект и более эффективное развития физических качеств.

6) Для наблюдения за собственным физическим состоянием и темпом прироста уровня физических способностей студенты вели дневник самоконтроля. Контроль интенсивности упражнений, входящих в комплексы круговой

тренировки, её определение базировалось на данных регистрации ЧСС, считаемой пальпаторно за 10 с после окончания упражнения. Столь же большое внимание уделялось определению продолжительности интервалов отдыха между смежными приёмами физической нагрузки.

Результаты педагогического эксперимента

Данный педагогический эксперимент являлся методом изучения эффективности процесса физического воспитания. Результаты опроса юношей экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) после педагогического эксперимента показали, что

1) Для 80% студентов ЭГ физическая нагрузка на занятиях была оптимальной, для 20% - большой. 78,6% студентов КГ отметили физическую нагрузку, как достаточную, 14,3% студентов не смогли ее оценить, а 7,1% указало на слабую нагрузку.

2) В экспериментальной группе 60% студентов оценили состояние своего здоровья, как хорошее, а в КГ - 50%.

3) В проводимых занятиях во время обучения студентам ЭГ больше всего понравилось то, что было изучено много новых приемов (73,3%), получены положительные эмоции во время занятий (46,7%), а также хорошее руководство занятиями (66,7%). 42,8% студентов КГ не смогли оценить проведение занятий, только 35,7% занимающихся получили положительные эмоции после занятий по ФК.

4) Анализируя данные опроса, также можно сказать, что студенты ЭГ намного лучше, чем студенты КГ разбираются в вопросах самоконтроля и выполнения различного рода самостоятельных заданий. Самостоятельно провести самоконтроль в процессе физкультурно-спортивной деятельности утвердительно ответило 100% юношей ЭГ и только 50% юношей КГ. Провести учебно-тренировочное занятие - 67,7% и 42,8 % студентов ЭГ и КГ соответственно. Составить рациональную диету - 60% студентов ЭГ и 50%

студентов КГ. Дать консультацию по закаливанию - 40% и 28,6% соответственно.

5) Под влиянием занятий по ФК, повысился интерес к ФСД у 40% студентов ЭГ, а в контрольной группе только у 14,3%.

Для определения эффективности разработанной программы, измеряли показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Студенты экспериментальной и контрольной групп за 2 года выросли на 0,5% и 0,7% соответственно, что статистически недостоверно ($P>0,05$).

Масса тела студентов ЭГ за 2 года обучения увеличилась на 5,7%, КГ - на 5,6% ($P<0,05$). Таким образом, основные показатели физического развития - рост и вес, показывают, что процесс развития у студентов еще не стабилизировался, что соответствует научным данным для юношей данного возраста.

Экспериментальная грудной клетки в экспериментальной группе достоверно ($P<0,05$) увеличилась за 2 года обучения на 8,8%, а в контрольной произошло недостоверное ($P>0,05$) снижение на 1,3% (с 7,6 до 7,5 см).

Таким образом, можно сделать промежуточный вывод, что студенты КГ испытывали недостаток двигательной активности, вследствие чего у них при увеличении массы тела наблюдается снижение разницы между вдохом и выдохом.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) составляла в начале 1 курса в экспериментальной группе 3410 мл и в контрольной - 3420 мл. В конце 2 курса в экспериментальной группе ЖЕЛ стала 4253 мл, а в контрольной - 4243 мл. Прирост достоверен ($P<0,05$) в обеих группах.

Показатели ручной динамометрии и становой тяги в процессе эксперимента достоверно ($P<0,05$) увеличились в ЭГ, а в контрольной достоверный прирост силы произошел только в левой руке. В ЭГ сила мышц-разгибателей спины возросла на 20,2 кг (на 20%) (со 100,3 до 120,5 кг). В КГ наблюдается следующая ситуация. Сила мышц левой руки возросла достоверно ($P<0,05$) на 5 кг (с 39,1 до 44,1 кг), а правой руки на 0,8 кг (с 45,6 до 46,4) ($P<0,05$), что в процентном отношении составляет 12% и 1,5% соответственно. Сила

мышц-разгибателей спины увеличилась на 4,5 кг, что составляет 3,96 %. Это свидетельствует о том, что в КГ недостаточно времени уделялось силовой подготовке.

В процессе работы по общепринятой программе по ФВ в ПГТУ наблюдаются колебания функциональных показателей (ЧСС, АД), но эти изменения имеют недостоверный характер.

Динамика ФП и физической работоспособности испытуемых экспериментальной и контрольной групп, наблюдаемая в течение 2-х лет педагогического эксперимента, приведена в таблице 4. За период обучения у студентов экспериментальной группы, произошли положительные изменения по всем показателям ФП с высоким уровнем значимости ($P < 0,05$). В КГ достоверные изменения произошли только в беге на 100 метров и подтягивании.

Таблица 4

Динамика показателей физической подготовленности и работоспособности студентов за период обучения

Показатели	Гр	Осень 2000 г		Весна 2002 г.		±Δ	%Δ	P
		M±m	σ	M±m	σ			
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,5±0,06	0,87	13,8±0,05	0,68	-0,7	-4,8	<0,05
	КГ	14,7±0,07	1,02	14,0±0,04	0,60	-0,7	-4,8	<0,05
Бег на 3000 м (с)	ЭГ	874,3±5,28	79,18	818,9±6,49	97,40	-55,4	-6,3	<0,05
	КГ	828,9±5,18	72,59	857,1±5,11	71,49	28,3	3,4	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	9,9±0,25	3,81	12,1±0,25	3,75	2,2	22,2	<0,05
	КГ	10,1±0,14	2,02	10,5±0,16	2,18	0,4	4,0	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	222±0,01	0,15	240±0,01	0,16	18	8,1	<0,05
	КГ	230±0,01	0,17	237±0,01	0,14	7	3,0	<0,05
Интегральный показатель ФП	ЭГ	0,98±0,12	0,13	1,09±0,14	0,10	0,11	11,2	<0,05
	КГ	1,01±0,07	0,08	1,03±0,08	0,06	0,02	2,5	>0,05
ИГСТ (усл. ед.)	ЭГ	80,5±0,53	7,9	94,6±0,74	11,1	14,6	17,5	<0,05
	КГ	86,8±0,63	8,8	88,8±0,8	11,2	2,0	2,3	>0,05

Показатели индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) нами были рассмотрены в динамике. На 1 курсе ИГСТ определялся у ЭГ и КГ в зоне хорошей функциональной подготовленности и составлял 80,5 и 86,8 усл. ед. соответственно (табл. 4). К концу 2 курса у студентов ЭГ индекс ИГСТ достигает

94,6 усл. ед, что соответствует отличной оценке, а у КГ остается почти на том же уровне, как и в начале года (88,8 усл. ед).

Комплексная оценка ФП студентов экспериментальной и контрольной групп определялась по методике В.П. Кушмановой (1999). Динамика интегрального показателя обнаруживает достоверный рост ФП в ЭГ, а в КГ - недостоверный (рис.2).

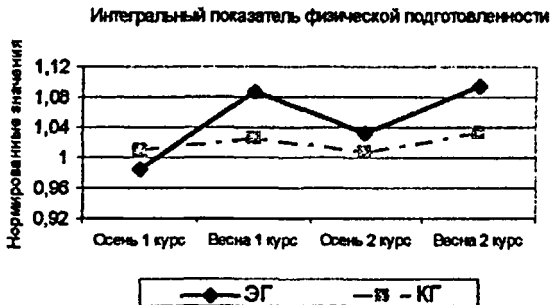


Рис. 2. Динамика обобщенного уровня физической подготовленности студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

Полученные данные (таблица 5), также свидетельствуют об эффективности процесса ФВ по экспериментальной программе, где студентов с неудовлетворительным уровнем ФП стало на 33,4% меньше, в контрольной только на 14,2%.

Таблица 5

Распределение студентов по уровню физической подготовленности на основании полученных частных интегральных показателей (в процентах)

Уровень интегрального показателя ФП	ЭГ				КГ			
	Осень 1 курс	Весна 1 курс	Осень 2 курс	Весна 2 курс	Осень 1 курс	Весна 1 курс	Осень 2 курс	Весна 2 курс
Отличный (более 1,23)	6,7	13,3	6,7	6,7	0	0	0	0
Хороший (от 1,11 до 1,23)	6,7	33,3	6,7	40,7	14,3	7,1	7,1	21,4
Удовлетворительный (от 1,0 до 1,11)	40,0	33,3	46,7	33,3	28,6	42,9	42,9	35,7
Неудовлетворительный (менее 1,0)	46,7	26,7	40,0	13,3	57,1	50,0	50,0	42,9

Студенты ЭГ принимали активное участие во всех соревнованиях проводимых на факультете и в университете, чего нельзя сказать о студентах КГ.

Юноши ЭГ принимали участие в спартакиаде вуза по самбо, где команда ГНФ в 2000/2001 учебном году была победительницей, а в 2001/2002 уч. году вторым призером вузовской спартакиады. Команда этой группы заняла 2 место в первенстве ГНФ по мини-футболу, по баскетболу была четвертой среди команд групп ГНФ. Два года подряд ребята из ЭГ были лучшей командой по результатам вузовской весенней легкоатлетической эстафеты на призы с/к «Политехник» среди групп мужских команд ГНФ, а в 2002г. поделила 5-6 место среди групп мужских команд университета. В 2003 г. будучи уже студентами третьего курса они вновь занимают 1 место среди мужских команд ГНФ в этой весенней легкоатлетической эстафете. Из чего можно сделать вывод, что юноши из ЭГ продолжают самостоятельно заниматься ФСД.

Из приведенного анализа объективных данных, можно сделать вывод, что ФП студентов в течение двухлетнего обучения по принятой в вузе программе мало меняется по сравнению с их исходным уровнем и недостаточно эффективно. Эффективность же зависит от качества занятий и от отношения студентов к ним.

ВЫВОДЫ

1. Одним из важных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов технических вузов является его спортизация.

2. Основную побудительную, направляющую и регулирующую силу поведения личности составляет для 62% молодых людей потребность в физических упражнениях. Наиболее значимыми мотивами, побуждающими студентов к занятиям физическими упражнениями, являются укрепление здоровья у 74,7% анкетированных, физическое самосовершенствование (64,7%), необходимость эмоциональной разрядки и отдыха (40,7%). Отмечается значительный интерес студентов к спортивно-игровым формам проведения занятий (53,3%) и туристическим походам (46,7%), а также к организации занятий по видам спорта (36,0%). На занятиях по физической культуре в вузе юноши

предпочитают заниматься спортивными играми (футболом, баскетболом) - 61,3%, плаванием - 50,0%, туризмом - 32,0%, единоборствами - 31,3%.

3. Уровень физической подготовленности первокурсников технического университета с 1992 по 1999 гг. имеет тенденцию к ухудшению. Об этом свидетельствуют результаты тестирования показателей ФП быстроты циклических движений, силовой и общей выносливости.

4. У студентов горно-нефтяного факультета не отмечается достоверного роста результатов в показателях физической подготовленности за 2 года обучения в техническом вузе, что свидетельствует о низкой эффективности занятий студентов по используемой программе физического воспитания.

5. В течение двух лет наблюдений выявлена положительная динамика морфофункциональных показателей у студентов экспериментальной группы, которая обусловлена естественным биологическим развитием и влиянием тренировочных нагрузок для данного контингента занимающихся. В экспериментальной группе наблюдалось достоверное увеличение экскурсии грудной клетки на 8,8%, а в контрольной произошло снижение на 1,3%. Сила мышц правой и левой руки в экспериментальной группе повысилась ($P < 0,05$) на 20 и 21% соответственно, сила мышц разгибателей спины возросла на 20,2%. В контрольной группе, достоверный рост наблюдался только по показателю динамометрии левой руки (12%).

6. Использование технологий спортивной подготовки в процессе ФВ студентов 1-2 курсов позволяет достигнуть прогрессирования в уровне их физической подготовленности и работоспособности. В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, наблюдалось увеличение силовой выносливости на 22,2% ($P < 0,05$), взрывной силы на 8,1%, общей выносливости на 6,3%. Общий интегральный показатель экспериментальной группы повысился достоверно ($P < 0,05$) на 11,2% и составил 1,09 единиц, контрольной - на 2,5% ($P > 0,05$).

7. Лучшая физическая подготовленность студентов экспериментальной группы положительно сказалась и на динамике физической работоспособности,

показатели которой улучшились за время эксперимента с высоким уровнем значимости ($P < 0,05$). Прирост в экспериментальной группе составил 17,5%, а в контрольной 2,3%.

Список опубликованных работ по теме диссертации

1. Леготкина Л.Р., Леготкин А.Н. Использование соревновательно-игрового метода для повышения эмоционального состояния как положительного фактора на занятиях физической культурой и спортом //Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Том Н.-Пермь: 2001.-С.267-270.
2. Леготкина Л.Р., Леготкин А.Н., Риль В.А. Сравнительный анализ уровня здоровья и физической подготовленности студентов I курса ГНФ ПГТУ 1999 и 2000гг. //Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Том II. Часть II. -Пермь: 2001.-С.324-326.
3. Леготкин А.Н., Леготкина Л.Р. Роль и место физической культуры и спорта, мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов - горняков: Материалы VI межвузовской научно - практической конференции.- Чайковский: 2001.-С.27-28.
4. Леготкин А.Н., Леготкина Л.Р. Педагогические условия повышения эффективности физического воспитания в вузе //Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Материалы V региональной научно-практической конференции. Том I.-Пермь: 2002.-С.75-76.
5. Леготкин А.Н. Повышение эффективности и качества занятий по физической культуре со студентами на ГНФ ПГТУ //Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Материалы VI региональной научно-практической конференции. Том П.-Пермь: 2003.-С. 196-197.
6. Леготкин А.Н., Риль В.А, Колотыгин М.В. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности студентов ГНФ I курса 2001/2002 учебного года //Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Материалы VI региональной научно-практической конференции. Том И.-Пермь: 2003.-С. 197-199.

Лицензия ПД-11-0002 от 15.12.99

Подписано в печать 22.03.2004. Тираж 100 экз. Усл. печ. л. 1,56
Заказ № 189/200 Набор компьютерный. Формат 60x90/16

Отпечатано на ризографе
в отделе Электронных издательских систем ОЦНИТ
Пермского государственного технического университета
614000, г. Пермь, Комсомольский пр., 29, к.113, т.(3422) 198-033

№ - 5686